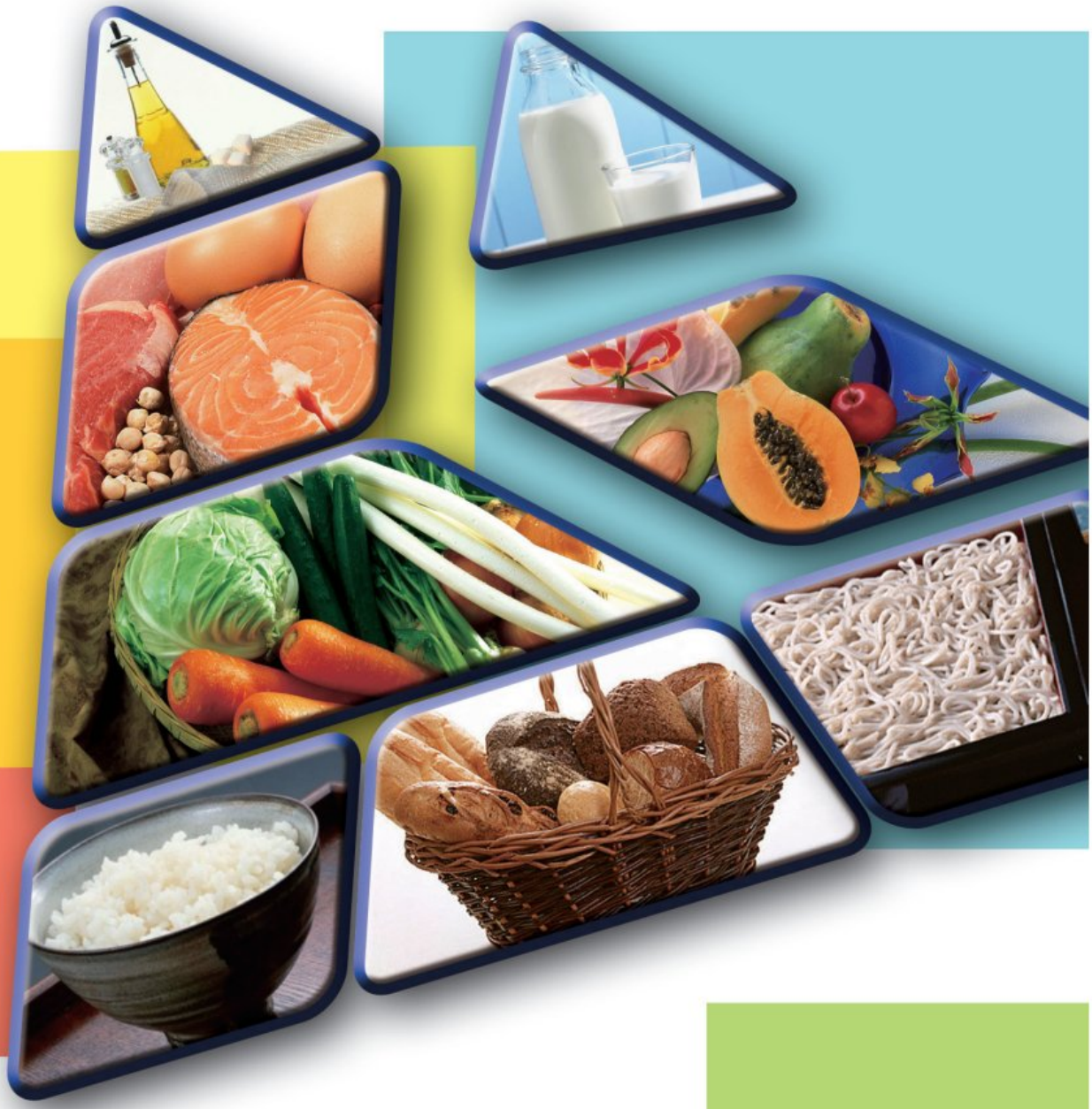
صحت بخش غذائیں کھائیں!
صحت بخش غذائی پیرامڈ پر
عمل کریں!

(Urdu Version)



衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

فوڈ گروپس

اناج زیادہ سے زیادہ کھائیں

خوراک کے ذرائع:
کونجی/دلیہ، رائس نوڈلز (ورمیسیلی)، نوڈلز، چاول، چینی بن، بریک فاسٹ سیریل، بریڈ، بسکٹ وغیرہ۔

اناج کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور ہوتے ہیں جو توانائی کا بنیادی ذریعہ ہے۔ ان میں وٹامن B1، B6 اور پودوں پر مبنی پروٹین کی مقدار ہوتی ہیں۔ سالم اناج والے کھانوں (مثلاً دلیہ اور ہول میل بریڈ) میں غذائی ریشہ کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

تجاویز: کم چکنائی والی (مثلاً زیادہ تلی ہوئی نہیں) اور سالم اناج والی خوراک کا انتخاب کریں۔

مزید - رائس نوڈلز (ورمیسیلی)، شنگھائی نوڈلز، منٹو، میکرونی، ہول میل پاستا، سرخ رائس، براؤن رائس، دلیا، ہول میل بریڈ، بسکٹ وغیرہ۔

کم - آئل نوڈلز (یاؤ میاں)، انسٹینٹ نوڈلز، پیسٹری، کیک، سینڈوچ بسکٹ وغیرہ۔

پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں

خوراک کے ذرائع:
ہر قسم کی پتوں والی سبزیاں، لوکی (گورڈس)، پھلیاں، مشروم، پھل، خشک میوہ وغیرہ۔

پھل اور سبزیاں مختلف وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹ فراہم کرتی ہیں، جیسے وٹامن سی، فولک ایسڈ، بیٹا کیروٹین اور پوٹاشیم۔ ان میں غذائی ریشہ بھی ہوتا ہے۔

پھل

تجاویز: مختلف غذائی اجزاء حاصل کرنے کے لیے مختلف رنگوں والے پھل کا انتخاب کریں۔ بغیر چینی یا نمک ملائے ہوئے خشک پھل کا انتخاب کریں (مثلاً کشمش اور آلو بخارہ)۔

مزید - بغیر چینی یا نمک ملائے ہوئے تازہ پھل اور خشک پھل

کم - سیرپ کی شکل میں ڈبہ بند پھل، میٹھے پھلوں کا جوس، ڈبہ بند خشک (میٹھا) خشک میوہ وغیرہ۔

سبزیاں

تجاویز: مختلف قسم کی سبزیوں کا انتخاب کریں۔ غذائی اجزاء کا ضیاع کم کرنے کے لیے زیادہ پکانے سے گریز کریں۔

مزید - موسمی تازہ سبزیاں

کم - ڈبہ بند سبزیاں (مثلاً اچار اور ڈبہ بند سرسوں کا اچار)

گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل

اعتدال کے ساتھ کھائیں

گوشت، مرغی، مچھلی اور انڈے پروٹین اور وٹامن B12 سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اس طرح کے سرخ گوشت، سمندری غذا اور جگر میں بھرپور مقدار میں آئرن ہوتے ہیں۔ خشک پھلیاں، پھلی والی اشیاء، گری دار میوے اور بیج پودوں پر مبنی پروٹین اور غیر سیر شدہ فیٹی ایسڈ فراہم کرتے ہیں۔

خوراک کے ذرائع:
گوشت (مثلاً سور کا گوشت، گائے کا گوشت اور بھیڑ کا گوشت (میمنہ)) اور مرغی؛ مچھلی اور سمندری غذا؛ انڈے؛ خشک پھلیاں اور پھلی والی اشیاء (مثلاً سویا بین، مصری چنے اور ٹوفو)، گری دار میوے، بیج (مثلاً کاجو اور تل)، وغیرہ۔

تجاویز: بغیر چربی والے گوشت کا انتخاب کریں اور چربی کو ہٹا دیں۔ اوجھڑی کا استعمال کم کریں۔ سبزی خوروں کو پروٹین اور آئرن کی مقدار بڑھانے کے لیے خشک پھلیاں، گری دار میوے اور بغیر تلی ہوئی سادہ سویابین کی مصنوعات کا استعمال کرنا چاہیے۔

مزید - بغیر چربی والا گوشت، مچھلی، خشک پھلیاں، پھلی والی اشیاء (مثلاً بین کرڈ اور تازہ بین کرڈ شیٹ) وغیرہ۔

کم - چربی والا گوشت، چکن کی جلد، چکن پائے، اوجھڑی، پراسیس شدہ گوشت (مثلاً ساسیج اور لنچن میٹ)، باربی کیو میٹ، چینی محفوظ بنایا ہوا گوشت، فرائیڈ بین کرڈ، بین کرڈ پف وغیرہ۔

دودھ اور متبادل

اعتدال کے ساتھ کھائیں

دودھ اور متبادل کیلشیم، پروٹین اور وٹامن B2 سے بھرپور ہوتے ہیں۔

خوراک کے ذرائع:
دودھ، پنیر، دہی، کیلشیم سے بھرپور سویا ڈرنکس وغیرہ۔

تجاویز: چکنائی کی مقدار کو کم کرنے کے لیے کم چکنائی والا یا بالائی نکالا ہوا دودھ کا انتخاب کریں۔ جو لوگ دودھ برداشت نہیں کر سکتے وہ کیلشیم سے بھرپور سویا دودھ کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

مزید - کم چکنائی والا/بالائی نکالا ہوا دودھ، کم چکنائی والا پنیر، کیلشیم سے بھرپور سویا دودھ، کم چکنائی والا سادہ دہی وغیرہ۔

کم - فل کریم دودھ، مکمل چکنائی والا پنیر، میٹھی ڈیری مصنوعات (مثلاً گاڑھا دودھ، چاکلیٹ مِلک، فلیور مِلک، آئس کریم اور پروبائیوٹک ڈرنکس) وغیرہ۔

چربی/تیل، نمک اور چینی

کم سے کم کھائیں

تجاویز: ایسی کھانوں کا انتخاب کریں جن میں چکنائی/تیل، نمک اور چینی کم ہو۔ کم چکنائی والے کھانا پکانے کے طریقے منتخب کریں جیسے بھاپ، ڈبل بوائل، اسٹیونگ، بلینچنگ، گرلنگ اور بیکنگ۔

خوراک کے ذرائع:
جانوروں کی چربی یا سبزیوں کا تیل (مثلاً کینولا کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، مکئی کا تیل اور بٹر)؛ کھائے جانے والے نمک، چٹنی اور فلیورنگس؛ شکر (مثلاً سفید چینی اور شہد)، سیرپ، کینڈی، سافٹ ڈرنکس وغیرہ۔

مزید - قدرتی جڑی بوٹیاں اور مصالحے (جیسے ادرک، ہری پیاز، لہسن اور کالی مرچ)

کم - تلی ہوئی/زیادہ تلی ہوئی غذا (مثلاً فرنچ فرائز اور تلے ہوئے پکوڑے (یوٹیو))؛ محفوظ ڈبہ بند غذائیں (مثلاً خمیر شدہ بین کرڈ، نمکین انڈے اور نمکین مچھلی)؛ کینڈی، سافٹ ڈرنکس، میٹھے ڈرنکس، میٹھائی وغیرہ۔

صحت بخش کھانے کے اصول:

- مختلف قسم کے کھانے کھائیں اور چٹ پٹے کھانے سے پرہیز کریں
- اناج - زیادہ سے زیادہ کھائیں
- پھل اور سبزیاں - زیادہ کھائیں
- دودھ اور متبادل، گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل (بشمول خشک پھلیاں) - اعتدال کے ساتھ کھائیں
- چکنائی/تیل، نمک اور چینی - کم کھائیں
- ہر روز مناسب مقدار میں سیال (پانی، چائے اور کلیئر سوپ سمیت) پئیں
- پابندی سے کھانا کھائیں

ہمیں صحت مند رکھنے کے لیے کھانے میں مختلف قسم کے غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔ صحت کے نقطہ نظر سے، ہمیں کھانے کا انتخاب کرتے وقت اس کی غذائیت، افعال، تازگی اور حفظان صحت کی کیفیت کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ چونکہ ہم صرف ایک ہی قسم کے کھانے سے تمام غذائی اجزاء حاصل نہیں کر سکتے ہیں، اس لیے ہمیں صحت مند رکھنے کے لیے متوازن غذا کا ہونا ضروری ہے۔ صحت بخش غذائی پیرامڈ کے مطابق طعام نوش کرنا متوازن غذائیت کو یقینی بنائے گا۔ صحت بخش غذا اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی کا امتزاج صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھ سکتا ہے، جس سے ہماری صحت کو فائدہ پہنچتا ہے اور خوراک سے متعلق بیماریوں جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری، فالج، آسٹیوپوروسس اور بعض کینسر سے بچا جا سکتا ہے۔

صحت بخش کھانے کا پیرامڈ (بالغ)

چربی/تیل، نمک اور چینی
کم سے کم کھائیں

دودھ اور متبادل
ہر دن 2-1 گلاس
1 گلاس ≈ 240 ملی لیٹر

گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل
ہر دن 8-5 ٹیل
1 ٹیل = ٹیبل ٹینس بال کے سائز کا گوشت

سبزیاں
ہر دن کم از کم 3 سرونگ
1 سرونگ = ½ کٹورا پکی ہوئی سبزیاں

پھل
ہر دن کم از کم 2 سرونگ
1 سرونگ = 1 درمیانا سائز کا پھل (جیسے اورینج یا سیب)

اناج
ہر دن 8-3 پیالے
1 پیالہ = 300 - 250 ملی لیٹر

ہر روز 8-6 گلاس سیال پئیں
پانی، چائے، دودھ اور کلیئر سوپ سمیت

ہر روز 6-8 گلاس سیال پئیں

ذرائع:
پانی اور مشروبات جیسے چائے، دودھ اور کلیئر سوپ۔
میٹھی ڈرنکس کے استعمال سے پرہیز کریں۔

آپ کو روزانہ کتنی خوراک کی ضرورت ہے؟

فوڈ گروپس / عمر		اناج	پھل*	سبزیاں*	گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل	دودھ اور متبادل	چربی/تیل، نمک اور چینی
2-5 سال		1.5-3 پیالے	کم از کم 1 سرونگ	کم از کم 1.5 سرونگ	1.5-3 ٹیل	2 گلاس	وہ کھانے کے دوسرے گروپوں سے حاصل کی جاسکتی ہیں) کم سے کم کھائیں (خوراک کی تجویز کردہ مقدار متعین نہیں کی گئی ہے کیونکہ
6-11 سال		3-4 پیالے	کم از کم 2 سرونگ	کم از کم 2 سرونگ	3-5 ٹیل	2 گلاس	
12-17 سال		4-6 پیالے	کم از کم 2 سرونگ	کم از کم 3 سرونگ	4-6 ٹیل	2 گلاس	
18-64 سال	مرد	4-8 پیالے	کم از کم 2 سرونگ	کم از کم 3 سرونگ	5-8 ٹیل	2 گلاس	
	خواتین	3-6 پیالے	کم از کم 2 سرونگ	کم از کم 3 سرونگ	5-7 ٹیل	1-2 گلاس	
65 سال یا اس سے زیادہ		3-5 پیالے	کم از کم 2 سرونگ	کم از کم 3 سرونگ	5-6 ٹیل	1-2 گلاس	
ریمارکس		1 پیالہ پکا ہوا چاول = رائس نوڈلز، 1 پیالہ = بریڈ، 2 سلائس	پھل کی 1 سرونگ = درمیانی سائز کا سیب، 1 ٹکڑا = چھوٹے سائز کا کیوی فروٹ، 2 ٹکڑے	سبزیوں کی 1 سرونگ = پکی ہوئی سبزیاں، ½ پیالہ = کچی سبزیاں، 1 پیالہ	1 ٹیل گوشت = انڈا، 1 ٹکڑا = فرم ٹوفو، ¼ بلاک	1 گلاس دودھ = کم چکنائی والا پنیر، 2 سلائس = کم چکنائی والا سادہ دہی، 1 پوٹ (150 ملی لیٹر)	

نوٹ: 1 پیالہ = 250-300 ملی لیٹر؛ 1 گلاس ≈ 240 ملی لٹر

* اوپر کی فہرست میں بیان کردہ پھلوں اور سبزیوں کی مقدار صرف روزانہ کی تجویز کردہ کم از کم خوراک ہے۔ ہر عمر کے گروپوں کے لیے زیادہ خوراک کی سفارش کی جاتی ہے۔

عمر، جنس، جسمانی قد، جسمانی وزن، سرگرمی کی سطح، اور صحت کی کیفیات جیسے عوامل پر منحصر ہے، روزانہ کی بنیاد پر توانائی اور غذائی اجزاء کی مقدار ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ متوازن غذا کو برقرار رکھنے اور اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ غذائیت کے لیبلز کو پڑھ کر اعلیٰ غذائیت والی خوراک کا انتخاب کیا جائے، جس میں اجزاء کی فہرستیں اور غذائیت کی معلومات موجود ہوں۔ مزید برآں، صحت بخش کھانے کے پیرامڈ کو مناسب مقدار میں کھانا کھانے کے لیے رہنما کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

صحت بخش غذائیں کھائیں!
صحت بخش غذائی پیرامڈ پر عمل کریں

EatSmart ویب سائٹ
www.eatsmart.gov.hk

مرکز برائے صحت کے تحفظ کی ویب سائٹ
www.chp.gov.hk

2023 میں نظر ثانی کی گئی